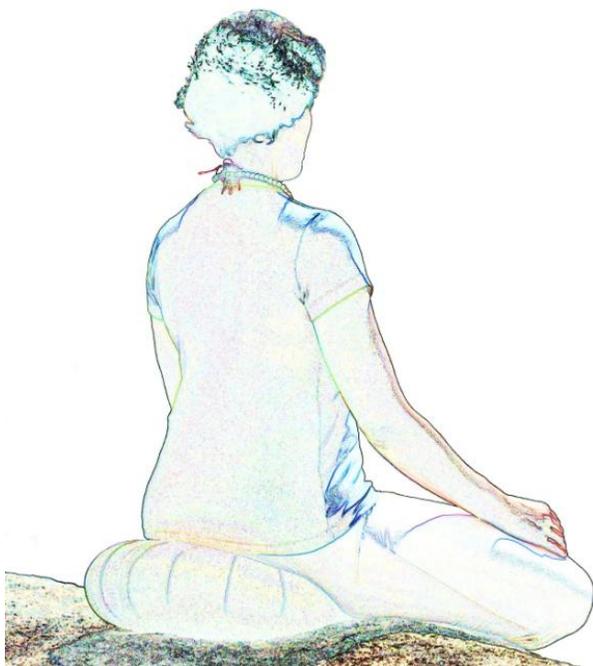


KEVALA KUMBHAKA

Entre el todo y la nada



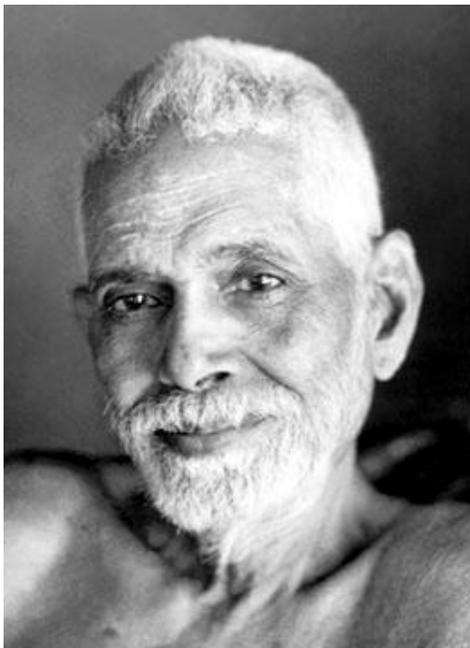
Reflexiones sobre la postura del despertar

Emilio J. Gómez

La plena comprensión del presente texto implica una práctica de yoga y meditación comprometida, así como la enseñanza directa de un profesor competente en la materia tratada.

DEDICATORIA

A los que han aprendido a sentir al Espíritu
en las gotas del rocío o en los pétalos de una flor...
Pero sobre todo en la mirada de los demás.



*Me postro ante la omnipresencia de Sri Ramana Maharshi,
a quien considero mi Maestro espiritual.*

*Él ha guiado toda mi vida y en su amorosa mirada
siempre he encontrado sabiduría, comprensión y consuelo.*

Indice

A modo de presentación, 13

Prólogo, 17

I. La postura. Primero, lo primero, 27

Sobre la postura. Detalles técnicos, 27

Tipos de posturas, 28

Sobre la energía *Kundalini*, 34

Simbología de la *Kundalini*, 36

El cuerpo: un circuito bio-eléctrico, 37

Jnana mudra y *Chin mudra*, 38

Dhyana mudra, el gesto de la meditación, 40

El *mudra* de la transformación, 41

Consideraciones budistas sobre la energía, 43

Siddhasana, la postura perfecta, 45

La perfección en la postura, 46

Radja yoga, 48

Hatha yoga, 49

Hatha y Radja yoga, una práctica ideal, 51

La postura del despertar, 51

Comodidad en la postura, 52

Requisitos del meditador, 53

La búsqueda espiritual como juego, 55

Párpados ¿cerrados o abiertos?, 57

1. Párpados cerrados *Shambhu*, el sello de *Shiva*, 58

Sambhavi mudra con los párpados cerrados, 60

Kechari mudra y *Nabho mudra*, 61

Sentido y utilidad de *Kechari* y *Nabho mudra*, 62

Jivha bandha, la alternativa, 68
2. Párpados entreabiertos, 69
Las hojas del árbol. Un ejemplo, 70
Atención, concentración y meditación, 71
3. Párpados abiertos, 73
Obstáculos para meditar, 75
¿Luchar contra el ego?, 76
Viveka, el discernimiento, 77
Profundizando en los obstáculos, 79
Sobre las fluctuaciones mentales, 81
Parar la mente, 82
Trataka, fijar la mirada, 86
Diferentes tipos de *trataka*, 87

II. Alineación, la búsqueda del equilibrio, 91

Zona lumbar, caballo de batalla, 91
Pelvis elevada y basculada, 92
Zafu, el cojín de meditación, 93
¿Cómo hacer un *zafu*?, 95
Espalda erguida, que no recta, 97
1ª Curvatura: zona lumbar, 99
2ª Curvatura: zona dorsal, 104
Respirar, primer y último acto en la vida, 105
La respiración, eslabón olvidado, 106
La respiración, clave de la vida, 106
Respiración yóguica completa, 108
Más sobre la Respiración yóguica completa, 110
Respiración yóguica completa avanzada, 111
OM, la sílaba sagrada, 114
Forma de recitar el *mantra* OM, 116

Diversas interpretaciones del *mantra* OM, 117
Práctica del *mantra* OM, 121
Ujjayi pranayama, la respiración victoriosa, 123
3ª Curvatura: zona cervical, 126
Granthis, los nudos psíquicos, 128
Vidya, el conocimiento liberador, 129
Hatha & Radja yoga, una conjunción ideal, 130
La alienación correcta, 133
Centro de gravedad y líneas de dirección, 134
Encontrar el centro de gravedad, 136
Sobre el equilibrio, 138
Energía en movimiento, la tercera fuerza, 139
Gunas, cualidades de la manifestación, 141
Sobre *Sattwa Guna*, 142

III. Relajación. Imprescindible, 147

Comenzar por el rostro, 148
Práctica de relajación general consciente, 150
Savasana, la postura del cadáver, 153
Lenguaje corporal, 156
Savasana, detalles técnicos, 158
Atención sobre la respiración en la relajación, 159
Beneficios de la relajación consciente, 161
El cerebro vibra, 163
Samadhi, 165
Tipos de *Samadhi*, 167
Savikalpa Samadhi, 167
Asampragyata Samadhi, 168
Nirvikalpa Samadhi, 169
Maha Samadhi, 170

Ondas cerebrales y estados de consciencia, 170

- 1.1 Ondas Beta, 171
- 1.2 *Jagrat*, la consciencia vigilia, 171
- 2.1 Ondas Alfa, 171
- 2.2 *Swapna*, la consciencia subconsciente, 173
- 3.1 Ondas Theta, 174
- 3.2 *Sushupti*, el inconsciente, 175
- 4.1 Ondas Delta, 176
- 4.2 *Turiya*, la dimensión trascendente, 177
- 4.3 Reflexiona sobre lo leído, 177
- 5.1 *Turiyatita*, el quinto estado, 179

Estados, cuerpos y envolturas, 180

Trapasar cuerpos, envolturas y estados, 182

Diferentes yogas, diferentes vías, 183

Sobre el Bhagavad Gita, 185

Avatar, lo que desciende, 186

Sobre los maestros espirituales, 188

Monasterios y *Ashrams*, 191

Fundamentos de las religiones, 192

- 1. Principios, 192
- 2. Mitología, 192
- 3. Ceremonias, 193

La unidad cerebro-mente, 195

Es posible..., 196

Lo más natural, 197

Relajarse, un arte olvidado, 198

Expresar los sentimientos. Ser fiel a uno mismo, 200

Una sola palabra, 202

IV. Consciencia corporal e inmovilidad, 205

- Expandir la consciencia, 205
- Consciencia testigo, apego y desapego, 206
- Observar, clave de *Vairagya*, 205
- Dolor y sufrimiento, 209
- La postura del despertar, un laboratorio, 210
- Vipassana*, visión cabal, 212
- Dos preguntas, una misma cuestión, 214
- Entrar en la inmovilidad, 215
- Amable perseverancia, 218
- Una propuesta de trabajo interior, 219
- Deshacer la postura, 219
- Mantener la postura, 222
- Liberación del sufrimiento, 223
- Despertar del sueño, 225
- La postura, un maestro, 225

V. Consciencia corporal... y respiración, 227

- Respirar... tal vez vivir, 228
 - 1. Atención al abdomen, 230
 - 2. Atención al pecho, 232
 - 3. Atención a la nariz, 235
- Anapanasatti* yoga, el yoga del aliento, 236
- Anuloma Viloma Pranayama*, la respiración alterna, 238
- Ujjaji Pranayama*, la respiración victoriosa, 239
- A modo de resumen... y algo más, 240
- Sobre la atención dividida, 240
- Es preciso realizar una aclaración, 241
- Dividir la atención, 241

Trabajar la atención dividida, 242
Reflexión sobre la iluminación, 243
a) Síntesis previa, 243
b) La auténtica naturaleza, 244
c) Un planteamiento singular, 245
d) Dormir, tal vez soñar, 245
No intentes cambiar a nadie, 246
e) Una manera diferente de mirar, 247
¿Es necesario el esfuerzo para despertar?, 248
Diferentes tradiciones, mismos métodos, 249
Al final, sin esfuerzo..., 251
A modo de resumen de las instrucciones, 253

VI. Contar respiraciones, 255

Sentido común, 256
La postura, receptáculo de técnicas, 257
Contar respiraciones desde 1 a 21, y desde 21 a 1, 257
Sutil desarrollo de la voluntad, 260
Profundizar en la técnica, 261
Contar ciclos de respiraciones, 262
Libertad, patrimonio de la humanidad, 263

VII. Kevala kumbhaka. Punto de inflexión, 267

¿Qué es *Kevala kumbhaka*?, 267
Chit Jada granthi, el nudo de la consciencia, 269
Punto de inflexión, 270
De *Saguna* a *Nirguna*, 271
Las técnicas son un medio, nunca un fin, 272
Diferentes tipos de retenciones del aire, 275

Kumbhaka, esencia del *Pranayama*, 275
¿Qué es *Kumbhaka*?, 276
Fisiología del *Kumbhaka*, 277
Kevala Kumbhaka, 280
Kevala Kumbhaka y *Samadhi*, 282
Kumbhaka y *Kundalini*, 285
Después del despertar de la energía, 287
Pavritti y Nivritti, los senderos de la energía, 290
Las dos crisis en el ser humano, 291
Inducir *Kevala Kumbhaka*, 292
Teoría, enseñanza y práctica, 294
Abhyasa y *Vairagya*, práctica y desapego, 296
Yoga Sistemático, 298

VIII. Presencia de Ser, 303

Un cambio substancial, 303
Presencia de Ser, 304
La queja de la esencia, 305
La sensación olvidada, 306
El valor de la experiencia “soy”, 308
Urgente: recuperar la presencia de Ser, 309
Sobre el dolor, el placer y la felicidad, 310
Comprender, lo único necesario, 312
Un inteligente e inevitable cambio de vía, 313
De buscador a encontrador, 317
Disponibilidad, 317
Modos diferentes de práctica, 318
1º Grupo. Quizás el cuerpo podría contener un alma, 318
2º Grupo. Alma atrapada en el cuerpo, 320
3º Grupo. Percepción invertida, 320
De nuevo *Abhyasa*, la práctica constante, 321

Diferencia entre *Samadhi* y *Kaivalya*, 323

El cero, portal de entrada, 324

En Occidente, la tradición dice..., 325

Entre el todo y la nada... la creación, 327

Aprender a pensar, 331

a. Palabras, 333

b. Imágenes, 333

c. Emociones, 334

d. *Saber que...*, 335

Ekagrata, 336

Kalpa Vriksa, el árbol de los deseos, 339

IX. *Atma Vichara*, la auto-indagación, 341

Nada anusandana, el silencio interior, 343

Sita Upanishad, 350

Atma Vichara, indagación del Ser, 351

Precauciones en torno a *Atma Vichara*, 354

Profundizar en el *Atma Vichara*, 355

Atma Vichara. Sobre la práctica, 357

X. Silencio Interior, 365

Meditar es aprender el arte de morir consciente, 366

Miedo a morir, 367

Un único problema, 369

Dama de blanco, 372

Expuso Allan Watts, 373

Silencio, paz y amor, 374

Anexo, 359

El éxtasis con los ojos abiertos, 379

A modo de epílogo, 384

A modo de presentación

Al finalizar “Silencio Interior - Ensayo sobre meditación”, me prometí que no volvería a escribir ningún libro más, pues consideraba que ya había dicho todo lo que tenía que decir, y hasta ese momento así era.

Sin embargo, un tiempo después se me pidió que escribiera sobre el Camino de Santiago. En un principio, la negativa fue rotunda, pero me sentía en deuda con el Camino y todo lo que me había aportado. Así fue como nació “Vidio – Fisterra, bitácora de un viaje a pie”.

Extenuado por el ingente esfuerzo que supone dar a luz un libro –cosa que el lector no puede ni tan siquiera imaginar– de nuevo me volví a realizar la misma promesa de antaño: “Jamás volvería a escribir un libro”. Y es que, entre otras cosas, ocurre que no obtengo ningún placer con la escritura.

No obstante, el acto de escribir se ha convertido en una extraña necesidad que comienza a serme familiar. La reconozco cuando desde las profundidades del subconsciente emerge esa inquietud que pugna por existir y expresarse, manifestándose en el mundo exterior en forma de palabra escrita.

Resulta fácil detectarla, pues suele dejar un rastro de cuartillas manuscritas a altas horas de la madrugada. Con el tiempo he aprendido a aceptarla y también a rendirme a su merced, concediendo luz verde a un proyecto que siempre termina por sorprenderme.

Cuando ello ocurre, toda la maquinaria se pone en marcha y algo, adornado con un cierto halo de misterio, comienza a suceder. Entonces sé que ha llegado el momento de sentarme ante el teclado del ordenador, hacer varias respiraciones profundas... y ponerme al servicio de aquello que desea expresarse en el mundo de las formas.

En ese instante un extraño proceso sucede en mi interior. Ideas, conceptos y pensamientos se agolpan excitados en la zona frontal de la cabeza, al punto de llegar a colisionar entre sí. Todos ellos luchan con ardor y frenesí por salir al exterior y llegar el primero, como si de espermatozoides intelectuales se trataran. Al final, todos salen proyectados sobre la pantalla del ordenador en forma de eyaculación literaria.

Quizás no debiera de escribir estas cosas, quizás sí. ¿Importa? Desde luego que no. El instante presente me devuelve a la realidad. Ahora mismo es primavera. Llueve con fuerza y las gotas arrecian contra los cristales de la ventana. Son las 04:45 de la madrugada. A mi alrededor, mientras todo duerme, percibo cómo la consciencia está muy alerta, muy despierta. Un pensamiento cruza la mente: “Así debe ser”. Al mismo tiempo, observo cómo los labios esbozan una suave sonrisa.

Demasiado bien sé que mi existencia está al servicio del Yoga. Tanto, que escribir ha llegado a convertirse en parte de mi práctica, como si de una acción de Karma yoga se tratara... Karma yoga, el yoga de la acción desinteresada... De esa manera, carente de pretensión personal, las cosas suceden. ¿Quién o qué hace que sucedan?

Así es como contemplo el proceso de la escritura: una acción carente de interés personal que contemplo suceder a través de mí. Tan sólo me limito a permitir que ocurra. Simplemente. Sin importar el resultado final ni esperar nada a cambio.

Sin lugar a duda, cuando finalice Kevala Kumbhaka me volveré a formular la antigua promesa de no volver a escribir nada más. Sin embargo, algo en mi interior me dice que esa vieja y reiterada promesa volverá a verse rasgada.

Bueno, si a través de la palabra escrita una sola persona llegara a obtener un solo instante del silencio y la paz que brotan de la experiencia de *Kevala kumbhaka*, volvería a escribirlo todo de nuevo mil veces.

¡Qué todo sea para bien!
¡Que todos los seres sean felices!

En este inmenso hormiguero humano que hemos dado en denominar Madrid.

Primavera, 2012

Prólogo

Muchos alumnos han sido los que me han preguntado sobre la sorprendente suspensión de la respiración que, en algunas ocasiones, se ha producido de manera totalmente espontánea durante la práctica de la meditación sin que en ningún momento mediara intervención alguna de su voluntad.

Algunos lo preguntaban aún con el sobresalto en el tono de su voz, otros desde la curiosidad. Pero, de un modo u otro, en la inmensa mayoría de los casos se podía apreciar el anhelo de querer saber más sobre esta singular parada respiratoria que les había provocado un inmediato estado de reconexión consigo mismos, llevándoles a una dimensión más profunda donde los conceptos del todo y la nada carecen de sentido.

Así pues, escribo estas líneas motivado por la necesidad de transmitir claridad y tranquilidad al respecto, o tal vez como fruto del anhelo por compartir mi búsqueda interior. Sea como fuere, me he dejado llevar por el impulso de profundizar en la amplia fisura que se abre en la mente cuando la respiración queda suspendida de un modo natural.

Poco a poco, notas y experiencias fueron cobrando forma, dando lugar a reflexiones sobre la práctica del Yoga. Por este motivo, y aunque la traducción literal de *Kevala Kumbhaka* es “retención natural”, al incluir temas paralelos al proceso de la meditación decidí agregar el subtítulo: “Reflexiones sobre la postura del despertar”.

De este modo, se han incluido otros temas de interés, tales como los detalles técnicos de la postura, la necesidad de su correcta alineación, la imprescindible relajación, algunas aclaraciones sobre la inmovilidad... y un largo etcétera.

Además, no podía faltar la sugerencia ofrecida al practicante de utilizar la respiración como un soporte idóneo para el despertar de la consciencia y su posterior cultivo a través de la denominada “postura del despertar”.

Porque no basta con el despertar la consciencia, no es suficiente el “darse cuenta”; se hace imprescindible el cultivo intencionado de tal estado para hacerlo constante en la vida cotidiana, instalando al practicante en un presente continuo.

Un aquí y ahora constantes, tanto en la práctica de la meditación como en la vida cotidiana. De este modo, llega un momento en el que desaparece la diferencia, haciendo del propio vivir una práctica de meditación.

Es evidente que este texto está dirigido a esa minoría de personas en verdad interesadas y comprometidas con el despertar de la consciencia. Este es el motivo por el que a diario se sientan en silencio y quietud para cultivar la presencia de Ser.

De esta manera, gracias a una práctica sistemática, se inicia un proceso de estabilización en la consciencia testigo, lo cual proporciona una progresiva desidentificación con el ego y la personalidad, creada de manera inconsciente a través de la imaginación y proyección de la mente.

Sea como fuere, resulta inevitable que mientras exista identificación del ego con la personalidad, la mente va a continuar generando preguntas. A su debido momento todas serán respondidas a través del *Sad Gurú*, el maestro interior que todo ser humano lleva en su Corazón.

¿Cómo conectar con tal sabiduría? Nuestra experiencia nos dice que será la práctica diaria la que nos traerá los frutos deseados. Una suave y siempre amable perseverancia es la actitud idónea que permitirá el despertar de la presencia de Ser e integrará el estado de meditación en la vida cotidiana.

Finalmente, veremos cómo será la propia meditación la que en verdad enseña a meditar. Quizás podamos llegar a leer cientos de libros al respecto. Incluso, en un ataque de osadía, nos atrevamos a escribir uno como éste. Sin embargo, ninguna palabra escrita o hablada podrá igualar a la práctica.

Ojalá que el presente texto pueda proporcionar respuestas que faciliten la comprensión, al menos teórica, de los procesos físicos, mentales y psicológicos que durante la meditación suceden. Nos encontramos en Occidente, y aquí nuestra mente necesita comprender qué hace, por qué y para qué.

Si la mente no comprende, se tornará inquieta; entonces será menos fácil de dominar. Y aunque en última instancia no se trate de dominar a la mente sino de trascenderla, sin duda que todo será mucho más sencillo si la mente está calmada gracias a una comprensión clara y coherente.

Por todos estos motivos, ahora y siempre invitamos a practicar el cultivo de la presencia de Ser a través de la meditación sentada y en quietud. Como consecuencia de tal práctica emergerán preguntas. Bienvenidas sean todas ellas, pues son fruto de un vivo interés.

Demasiado bien sabemos los profesores que si no hay preguntas, no hay interés. Preguntas y respuestas se suceden unas a otras hasta llegar a la comprensión final, esa que despierta la certeza en el practicante de que todas las respuestas están ya en su interior.

Finalmente, al editar el presente texto ha sido nuestro deseo ofrecer toda la ayuda, apoyo y ánimo necesarios para iniciar la práctica a los alumnos noveles, y continuar profundizando en la misma a los más avezados.

Feliz teoría y mejor práctica.

Emilio J. Gómez

*Ajusta los detalles técnicos de la postura
y cierra o entorna los párpados...*

*La pelvis ligeramente basculada hacia delante,
como si quisieras echar el vientre sobre el regazo.
La espalda erguida, pero sin tensión...*

*Relaja el rostro... Siente cómo al relajar
los músculos faciales esa misma sensación
se extiende por todo del cuerpo...*

*Expande la consciencia por todo el cuerpo inmóvil...
Evita los movimientos mecánicos e inconscientes...
Permanece en quietud... Entra en inmovilidad...*

*Sin dejar de percibir el cuerpo como si fuera
una unidad, observa la respiración...
La atención está dividida...*

*Sin dejar de percibir todo el cuerpo...
y manteniendo la atención en la respiración,
cuenta respiraciones.*

*Al final de la exhalación puede
suceder que la respiración cese...
Evita forzar tal detención,
mejor permite que suceda...*

*A raíz de tal retención se experimenta
una evidente conexión con el Sí mismo...
Quédate ahí, en tu propia sensación de Ser.*

*¿Qué está sucediendo ahora?
¿De qué te das cuenta?
¿Quién se da cuenta?
¿Quién es ese yo?
¿Quién eres?
¿Qué eres?*

*La mente no puede responder a
la pregunta ¿quién soy yo?
En su lugar, aparece un estado de silencio interior...
Eso eres. Esa es tu verdadera naturaleza.*

Al yoguí se le respeta...

I. La postura. Primero, lo primero

Ajusta los detalles técnicos de la postura y cierra o entorna los párpados...

“Sólo con un *asana*, si se entendiera bien qué es,
se podría contemplar a Dios”.

Swami Omkarananda

Sobre la postura. Detalles técnicos

Así es como comienzan muchas instrucciones sobre cómo meditar, o quizás mejor expresado sea decir: sobre cómo inducir la meditación. El asunto es que la meditación no se puede practicar. A lo que denominamos meditación es en realidad un estado de consciencia que se encuentra más allá de la mente, el cual se corresponde con la verdadera naturaleza esencial del ser humano, que es espiritual.

No podemos meditar. En todo caso, lo que sí se puede hacer es poner las condiciones adecuadas para que el estado de meditación sobrevenga. Condiciones idóneas para que el practicante pueda sumergirse en sí mismo, hasta tornarse consciente de que tal estado de Ser es su auténtica naturaleza, que siempre lo ha sido y lo continuará siendo aún después de abandonar el cuerpo físico que le sirve de morada temporal.

Quizás, para que tal comprensión suprema suceda, la primera condición de todas consista en instalar el cuerpo en una postura que sea lo suficientemente cómoda a la vez que erguida, estable y relajada.

En definitiva, habrá de ser una postura que permita al practicante una cierta disminución de las impresiones procedentes del mundo exterior con el fin de poder sumergirse en el mundo interior. Por este motivo se considera a la denominada “postura del despertar” como el pilar central sobre el que se asienta la práctica del Radja yoga, el yoga del auto-descubrimiento, o tal y como lo denominaba Swami Vivekananda, el yoga del autoconocimiento.

Otras condiciones externas pueden ser también de utilidad a la hora de favorecer la práctica. Así pues, una suave penumbra en la habitación, temperatura agradable, ropa cómoda, tomar un baño previo, quizás el aroma a incienso... Todo ello puede ser útil para que la mente se aquiete y facilite el camino hacia el mundo interior. Ahora bien, ninguna de tales condiciones externas ha de convertirse en un factor indispensable para la práctica.

Tipos de posturas

De entre todas las posturas quizás la más conocida, y posiblemente también la menos empleada, al menos en Occidente, sea *Padmasana*, la postura del loto, donde las piernas se cruzan una sobre otra y las plantas de los pies quedan vueltas hacia arriba, mientras que los tobillos ejercen una suave presión sobre las caras internas de los muslos, activando con precisión determinados puntos de acupuntura para permitir un mejor flujo de la energía vital.

Una variante de la anterior postura es *Ardha padmasana*, el medio loto, donde tan sólo una de las piernas queda cruzada sobre la otra. Resulta evidente que esta postura es mucho más accesible para la mayoría de los occidentales que el loto completo, por ello es también mucho más practicada.

Es natural que así sea, máxime si se tiene en cuenta que prácticamente se obtienen los mismos beneficios que con *Padmasana*, el loto completo, pero sin la posible aparición de sus numerosos efectos secundarios.

¿Cuáles son los efectos secundarios que pueden surgir con la práctica del loto completo? Básicamente, el practicante puede encontrarse con problemas en las rodillas, en concreto en tendones y fibrocartílagos, los famosos meniscos.

Tales problemas pueden aparecer a lo largo de años de práctica. De hecho, en algunos círculos médicos se comienza a hablar de “la rodilla del meditador” para dar nombre a una patología que va en aumento entre aquellos practicantes avezados que han usado durante largo tiempo esta singular postura, la cual ha llegado casi a convertirse en símbolo del Yoga y también del budismo.

Sin embargo, es el Yoga el que ha de saber adaptarse a las capacidades físicas y psíquicas del practicante, y no al contrario. Es posible realizar el viaje hacia el interior a través de otras posturas de menores efectos secundarios, pero que a su vez permitan mantener el cuerpo en posición vertical, erguido, firme, estable y relativamente cómodo.

También sería deseable que la postura exhalara una cierta naturalidad, inducida sobre todo por la ausencia de tensiones innecesarias. En realidad, la postura de meditación es muy natural y relajada. A la larga se llega a comprender que es la más natural de las posturas.

Por este motivo, el practicante dispone de otros *asanas*, posturas, tales como *Sukhasana*, la postura fácil, donde tan sólo se trata de cruzar las piernas de manera simple y sencilla, obteniendo así mayor comodidad. De esta manera, nos encontramos con un precepto básico en el sendero del autoco-nocimiento:

*Que la postura nunca llegue a ser inconveniente
ni obstáculo para la práctica de la meditación.*

Para aquellos alumnos y practicantes que cuentan con mayor experiencia en Hatha yoga, el yoga físico, o bien que su cuerpo les permite una mayor flexibilidad –los hiperlaxos–, quizás puedan también intentar instalarse en *Siddhasana*, la postura perfecta.

Ambas posturas de meditación –*Siddhasana* y *Padmasana*– aparecen referenciadas en el Hatha Yoga Pradipika, texto clásico sobre el Yoga cuya traducción es “Luz sobre el Hatha Yoga”. Fue escrito por Swatmarama, yogui que vivió a mediados del siglo XIV d.C. En él podemos leer:

HYP I. 33 Shiva enseñó 84 *asanas*. Se describen ahora los cuatro más importantes: *siddhasana*, *padmasana*, *simhasana* y *bhadrasana*.

HYP I. 34 El mejor de los cuatro es *siddhasana*, que debe practicarse siempre de forma cómoda.

HYP I. 35 ***Siddhasana***: se ubica con firmeza un talón contra el perineo y se coloca el otro talón justo encima del órgano sexual (a la altura del pubis), sujetando el miembro viril entre los dos pies (en la versión femenina, el talón más bajo debe colocarse en la entrada de la vagina). Se mantiene el mentón contra el pecho y se permanece sentado inmóvil y en posición erguida, con los sentidos controlados y la mirada fija en el entrecejo (*shambhavi mudra*). *Siddhasana* permite atravesar la puerta que conduce al estado de perfección.

HYP I. 36 *Siddhasana* se puede realizar también colocando el talón izquierdo por encima del *medhra* o del *yoní*, y el talón derecho por encima de éste.

HYP I. 37 Algunos conocen a esta variante de *siddhasana* como *vajrasana*, *muktasana* o *guptasana*.

HYP I. 38 Igual que entre los *yama* y *niyama*, las prácticas más importantes son la moderación en la dieta y *ahimsa* (ausencia de violencia), los *siddha* (sabios) saben que el más importante de los *asanas* es *siddhasana*.

HYP I. 39 De entre los 84 *asanas*, sólo *siddhasana* se ha de practicar a diario, pues purifica los 72.000 *nadis*.

HYP I. 40 El yogui que practica *siddhasana* durante doce años, medita sobre su auténtica esencia (*Atman*, el Sí mismo) y come con moderación, logra el éxito en el Yoga.

HYP I. 41 Si se domina *siddhasana*, y se logra contener el *prana* con la práctica de *kevala kumbhaka*, no son precisos los demás *asanas*.

HYP I. 42 Al adoptar firmemente *siddhasana* los tres *bandhas* aparecen de forma natural, sin esfuerzo. Cuando se ha perfeccionado *siddhasana* se puede gozar del éxtasis proporcionado por el estado meditativo que surge por sí solo.

HYP I. 43 No hay asana como *siddhasana*, ni *kumbhaka* como *kevala*, ni *mudra* como *kechari*, ni *laya* como *nada*.

HYP I. 44 ***Padmasana***: se coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho; se cruzan los brazos por la espalda y se cogen los dedos gordos de ambos pies, el del derecho con la mano derecha y el izquierdo con la mano izquierda, se aprieta la barbilla contra el pecho y se fija la mirada en la punta de la nariz (*nasagra dhristi*). *Padmasana* cura todas las enfermedades del yogui.

HYP I. 45-46 Variante de *padmasana*: colocar los pies sobre los muslos contrarios y las manos en el regazo con las palmas hacia arriba, una encima de la otra. Fijar la mirada en la punta de la nariz y tocar con la punta de la lengua la raíz de los dientes incisivos superiores. Apretar la barbilla contra el pecho y elevar *apana vayu* con suavidad mediante la contracción del ano (*ashvini mudra*).

HYP I. 47 Esta es *padmasana*, destructora de todas las enfermedades. No es conseguida por todos, únicamente en personas de gran percepción.

HYP I. 48 Adoptar *padmasana* con una mano sobre otra en el regazo (*bhairava mudra*) y la barbilla firmemente apre-

tada contra el pecho. Meditar sobre la Realidad Suprema, contrayendo frecuentemente el músculo del ano para hacer subir *apana vayu*. Análogamente, llevar el *prana vayu* hacia abajo (contrayendo la garganta con *jalandhara bandha*). De esta forma, se despierta la energía *kundalini* y se logra el conocimiento supremo.

HYP I. 49 Sin duda alguna, cuando el yogui se sienta en *padmasana* y controla el *prana* inspirado a través de los *nadi* alcanza la liberación.

Tanto en *Siddhasana* como en *Padmasana* lo que permite la singular posición de pies y piernas es la apertura de la pelvis. Anatómicamente hablando, las rodillas poco o nada tienen que ver, aunque a primera vista así lo pudiera parecer. Tal apertura de la pelvis se logra a través de un prolongado y profundo trabajo con los *asanas*, las posturas características del Hatha yoga.

Ambas posturas son excelentes por la sensación de estabilidad y centramiento que transmiten al psiquismo del practicante. Además, en *Siddhasana* destaca la activación energética que se genera en los centros inferiores gracias a la suave presión que los talones ejercen sobre los *kshetrams** de *Muladhara* y *Swadhistana chakras*** , invitando al despertar de la energía *Kundalini****.

* *Kshetram*: reflejo del chakra ubicado en la zona anterior y posterior del cuerpo y desde la que se conecta con facilidad con el propio *chakra*.

** *Chakra*: rueda o vórtice de energía. Centro psíquico-energético.

*** *Kundalini*: energía espiritual del ser humano que, según la tradición del Yoga, yace dormida en *Muladhara chakra*.

Sobre la energía *Kundalini*

Cuenta la tradición que la energía *Kundalini* representa a la *Shakti*, la energía que crea el universo material, lo mantiene y finalmente lo disuelve, dando lugar a la inexorable Ley de la Impermanencia y los ciclos temporales en los que se expresa.

Así pues, todo lo que existe en el mundo exterior ha sido creado a través de los elementos (tierra, agua, fuego, aire y éter) y está sometido al nacimiento, crecimiento y finalmente su disolución en forma de muerte. Absolutamente todo. Nada es para siempre, en el universo todo es mutación constante.

En un principio, la energía *Kundalini* descendió a través de *Sushumna nadi**, el canal central, traspasando todos los *chakras*, para terminar instalada en la base de la columna vertebral, en *Muladhara chakra* o “centro raíz”.

En *Muladhara chakra* la energía se adormeció, adormeciendo también las potencialidades y posibilidades creadoras del ser humano, sumergiéndole en *maya*, la ilusión, el sueño siempre cambiante del mundo exterior.

Dice también la tradición que mientras la energía *Kundalini* permanezca dormida en *Muladhara chakra*, la persona se encuentra sometida al ilusorio sueño de la mente, el ego y la personalidad, a través de las proyecciones e identificaciones propias que tal estado conlleva, manteniendo viva la ilusión de la individualidad a través de los deseos y aversiones, y padeciendo por todo ello un elevado nivel de sufrimiento innecesario.

* *Nadi*: canal psíquico-energético.

El mundo aparece entonces como una proyección de formas, luces y sombras. Un fascinante decorado que lleva al ser humano al olvido de Sí mismo y de su auténtica naturaleza, generándole el sentimiento de separación de la unidad primigenia a través de una siempre imaginada dualidad, producida por la proyección de la mente y la identificación de la consciencia con el ego y la personalidad.

Nunca te separaste, lo imaginaste.

El despertar y posterior sublimación de la energía *Kundalini* o *Prana Shakti* a través de *Sushumna nadi*, de nuevo traspasando todos los *chakras*, pero ahora en sentido inverso, realizando un recorrido ascendente hasta llegar a su fuente original en *Sahasrara chakra*, produce un sensible aumento del nivel de vibración de la energía.

Con tal aumento, la consciencia despierta a planos cada vez más sutiles y elevados, provocando un progresivo aumento de comprensión en el individuo. Comprensión que puede llevarle a la percepción del estado de no-separación, tomando consciencia de formar parte del mundo que le rodea.

En tal estado el individuo experimenta que no es un ente separado y que en realidad nunca existió separación alguna, comprendiendo por propia experiencia que entre el mundo interior y el exterior jamás ha existido ninguna separación.

Maya, el velo de la ilusión que cubría la percepción del mundo y su imaginada individualidad, se ha disuelto. En su lugar queda instalada la clara comprensión. Con ello también ha desaparecido la proyección con el mundo exterior y la identificación de la consciencia con el ego y la personalidad. La idea de individualidad se ha diluido por completo.

Finalmente, será en *Sahasrara chakra* donde la *Kundalini Shakti*, la energía, se funde con *Shiva*, la Conciencia pura, alcanzando el estado de *Samadhi*, el éxtasis donde *Sat*, *Chit*, *Ananda* –ser, consciencia y felicidad– aparece con evidencia para mostrar la auténtica naturaleza del ser humano. Esta fusión entre energía y consciencia es el principal objetivo del Yoga y de la *Sadhana*, la práctica espiritual.

Simbología de la *Kundalini*

En términos de simbología, la energía *Kundalini* se representa como una serpiente que aparece dormida en *Muladhara chakra*, donde se dice que reposa enroscada en tres vueltas y media. Cuando se la representa con la cabeza hacia abajo significa que la energía está dormida, mientras que si está hacia arriba el significado es que la *Shakti* ha comenzado a despertar y el individuo está interesado en la evolución espiritual.

A las vueltas de la serpiente se les han concedido diferentes significados. Así, las tres vueltas pueden simbolizar los tres *Gunas*, las cualidades de la manifestación del universo a través de la materia: *Rajas*, *Tamas* y *Sattwa*, actividad, pasividad y equilibrio.

También pueden simbolizar los diferentes estados de consciencia: *Jagrat*, vigilia; *Swapna*, sueño con ensueños; y *Sushupti*, sueño profundo sin ensueños. Finalmente, la media vuelta representaría a *Turiya*, el cuarto estado, que se corresponde con la dimensión trascendente, el estado de consciencia donde se experimenta la no-dualidad.

Turiya es un estado de consciencia no considerado por la psicología de Occidente. Se trata de un nivel donde los tres *Gunas* han sido trascendidos y dejan de ejercer su influencia. De este modo, la consciencia no es afectada por las fluctuaciones que la mente experimenta en las otras dimensiones.

Turiya referencia un estado que se encuentra más allá de las habituales coordenadas espacio-temporales y la ley de la causalidad. Señala a una dimensión donde el tiempo y el espacio no existen, y por lo tanto tampoco le afecta. Así pues, *Turiya* es el estado de consciencia donde la no-dualidad deja de ser un concepto para experimentarse como una evidencia profundamente reveladora.

El cuerpo: un circuito bio-eléctrico

Resulta más que interesante analizar el cruce de piernas que caracteriza a la postura del despertar en cualquiera de sus variantes. Una de sus cualidades principales es que el practicante queda aislado de las fuerzas telúricas de la Tierra y sus influencias. Tal aislamiento le va a resultar de gran ayuda a la hora de conseguir que la mente disminuya el flujo de sus fluctuaciones y termine por aquietarse.

El cuerpo viene a ser como un generador de energía eléctrica, a la cual la ciencia ha denominado Bio-plasma. Tal energía circula por todo el organismo y precisamente lo que se logra a través del cruce de piernas y las posiciones de las manos es construir un circuito cerrado en todo el cuerpo. Circuito por donde la energía pueda circular y dirigirse hacia el interior, en lugar de dispersarse hacia el exterior.

Jnana mudra y Chin mudra

Las palmas de las manos se pueden colocar sobre las rodillas o muslos, mientras que los dedos ayudan al cierre del circuito energético a través de los *mudras*, los gestos psíquicos.

Los *mudras* más conocidos y utilizados son: *Jnana mudra*, el gesto del conocimiento, y *Chin mudra*, el gesto de la energía. En ambos *mudras* se juntan –siempre sin tensión– los dedos índice y pulgar de la misma mano con el fin de canalizar la energía hacia el interior.



Chin mudra, según la tradición de Satyananda

La diferencia entre ambos *mudras* estriba en que, según la tradición de Satyananda, en el primero, *Jnana mudra*, las palmas de la manos reposan sobre los muslos o rodillas, mientras que en el segundo, *Chin mudra*, las palmas están vueltas hacia arriba, siendo los dorsos de las manos los que reposan sobre las piernas.

Ambos *mudras* resultan igual de efectivos a la hora de realizar el cierre del circuito de la energía que recorre todo el cuerpo, dejando en libertad al practicante para que experimente y descubra por Sí mismo con cuál de ellos se siente mejor.

En alguna ocasión hemos encontrado cambiados los nombres de estos *mudras*, como en el caso de Gertrud Hirschi en su libro “Mudras, el poder del yoga en tus manos”. En realidad, da igual el nombre que se les pueda dar. Lo importante es conocer su utilidad y sobre todo, practicarlos.

El significado del cierre de los dedos índice y pulgar simboliza la unión de la consciencia individual con la conciencia universal cuando los tres *Gunas*, representados por los tres dedos restantes de la mano, han sido trascendidos.

Sugiere la tradición que si el Sol no ha salido aún, o ya se ha puesto, se utilice *Chin mudra*, palmas de las manos vueltas hacia arriba. Y por el contrario, si el Sol está en el cielo, emplear *Jnana mudra*, las palmas vueltas hacia abajo.

Tales matices está bien conocerlos, pero conviene evitar dejarse influenciar o condicionar por ellos, pues conllevan el riesgo de perderse en prácticas ritualistas que poco o nada

tienen que ver con el verdadero sentido de la meditación. Con el fin de evitar extraviarse en detalles carentes de importancia o en posibles ritos vacíos, sugerimos mantener una aséptica distancia al respecto

Otra cosa a tener en cuenta es que, una vez elegido el *mudra*, es preferible evitar cambiarlo por otro, pues la búsqueda de un gesto mejor puede llevar al practicante a deshacer la postura cada cierto tiempo, siguiendo de este modo el juego a la mente, que no quiere cesar su actividad.

***Dhyana mudra*, el gesto de la meditación**

Sin lugar a dudas, el gesto de las manos por excelencia a la hora de practicar meditación es *Dhyana mudra*, el gesto de la meditación. En *Dhyana mudra* una mano reposa sobre la otra formando un pequeño cuenco que descansa en el regazo, mientras que los pulgares están unidos por las yemas de los dedos, formando una línea horizontal. Tal posición de los dedos puede utilizarse también como un indicador para conocer el estado interno del practicante.



Dhyana mudra, el gesto de la meditación

Si los dedos pulgares decaen y forman un valle, es indicador de que hay sueño o apatía. Por el contrario, si los dedos están tensos y toman la forma de una montaña, el estado que predomina es la tensión. Lo ideal sería que ambos dedos estuviesen horizontales y con un nivel de tensión-relajación equilibrado, sirviendo de referencia al resto del cuerpo.

La culminación de *Dhyana mudra* llega en la alineación de las yemas de los dedos pulgares con la punta de la nariz a través de una línea imaginaria que desciende en vertical. Para conseguirlo, el mentón debe quedar ligeramente recogido, obteniendo así una sutil activación en las inervaciones cervicales y facilitando el riego sanguíneo en el cerebro.

Los dedos meñiques de ambas manos están en suave contacto con el bajo vientre. En concreto a dos o tres centímetros por debajo del ombligo, zona donde según la tradición japonesa se encuentra el *Hara*, el centro de la energía.

En esta zona se encuentra también ubicado el *kshetram* de *Manipura chakra*, el *chakra* umbilical, y *Kanda*, punto donde según la tradición del Yoga nacen todos los *nadis* o circuitos a través de los cuales el *prana*, la energía, se distribuye por toda la anatomía sutil del organismo.

El *mudra* de la transformación

Dhyana mudra, el gesto de la meditación, es también utilizado por la tradición budista, en especial por la escuela Soto Zen, propia del linaje *Mahayana* (vehículo grande). Tal escuela hace especial hincapié en la práctica de la postura del despertar en silencio y quietud que se ha denominado *Za zen*.

El fundamento de la práctica del *Za zen* está basado en el término “*Shikantaza*”, cuya traducción del japonés es “sentarse y nada más”. La inmovilidad en la postura, característica de la escuela Soto, tiene su origen en la técnica del Radja yoga *Kaja Sthairyam*, cuerpo inmóvil, que veremos más adelante.

De este modo, podría afirmarse que la inmovilidad es el substrato fundamental sobre el que se asienta la práctica de la meditación, sea budista, vipassana, zen, taoísta, yóguica... o de cualquier otro tipo, pues se considera a la postura de meditación como un *mudra*, un gran un gesto que llega a abarcar todo el microcosmos “psico-físico-mental” del ser humano.

Ciertamente, no faltan motivos para tal consideración, pues la práctica de la meditación se inicia asumiendo una postura física que con la práctica termina por convertirse en un gesto que abarca a todo el cuerpo y por extensión a una actitud ante la vida. Contemplada desde este punto de vista, la postura del despertar puede ser interpretada como un *mudra* de transformación. Un gesto pleno de detalles que genera una actitud concreta, haciendo de la práctica de la meditación un proceso profundo, donde la comprensión lleva a la aceptación y posterior transmutación, para finalizar en la transformación del individuo.

De hecho, el propio acto de sentarse en quietud y silencio es más relevante que la técnica empleada como soporte mental. A fin de cuentas, las técnicas no dejan de ser otra cosa que meros instrumentos para mantener a la mente ocupada, mientras la consciencia traspasa las diferentes envolturas y estados en su viaje hacia el interior.

Sin duda alguna, el acto de sentarse y entrar en la postura de meditación es uno de los gestos más sublimes y sagrados que existen y que todo ser humano, cualquiera que sea su sexo, raza, religión, nacionalidad o condición, puede realizar. La postura del despertar es patrimonio de la humanidad.

*La postura correcta es de por sí
el propósito de nuestra práctica.
Cuando se logra esta postura
se está en el estado naturalmente correcto.
Por eso no hay necesidad de esforzarse
para alcanzar ningún estado especial.*

T. D. Suzuki, maestro zen

Consideraciones budistas sobre la energía

La tradición budista considera también el despertar de la energía *Kundalini*. Sin embargo, tan sólo lo tiene en cuenta a raíz del momento en que la *Kundalini* ha llegado a *Manipura chakra*, el centro umbilical.

Por este motivo, tiene todo el sentido que los dedos meñiques de ambas manos estén en contacto e incluso que presionen con suavidad esta zona. De este modo, se utiliza *Dhyana mudra* como un medio más para activar *Manipura chakra*.

A la tradición budista-zen no le faltan motivos para aplicar de esta manera *Dhyana mudra*, pues según la tradición del yoga

la energía *Kundalini* puede despertar de su letargo en *Muladhara chakra* y comenzar su ascenso, pero al llegar a *Swadhistana chakra*, el centro sexual, puede y suele ocurrir que de nuevo regrese al *chakra* raíz para continuar allí su sueño.

Este mismo proceso puede suceder en repetidas ocasiones. Por este motivo, la tradición budista considera que sólo cuando la energía *Kundalini* ha ascendido hasta *Manipura chakra* el retorno a los centros inferiores no se produce, ya no hay vuelta atrás. El proceso del despertar se ha puesto en marcha de manera irreversible.

Shakti, la energía, abandonando los *nadis Ida* y *Pingala* por donde circulan las energías vital y mental, respectivamente, continua su ascenso hacia los centros superiores a través de *Sushumna nadi*, el *nadi* central, hasta llegar a *Ajna chakra*, el centro mental e intuitivo.

Desde *Ajna chakra*, la *Shakti* continuará su ascenso hasta llegar a *Sahasrara chakra*, donde se producirá la unión con *Shiva*, la conciencia pura, dando lugar al *Samadhi*, el estado de plenitud total, objetivo primordial del Yoga, de todos los yogas, pues a fin de cuentas, los diferentes tipos de yoga buscan el mismo y último fin, el *Samadhi*.

Según la tradición budista, a tal estado se le denomina *Nirvana*, vacío, pero el estado es siempre el mismo, tan sólo cambia el nombre, según sea la tradición. Términos diferentes para tratar de denominar un mismo estado de consciencia que por su propia naturaleza, al encontrarse más allá de la mente, resulta indefinible.

Este es el motivo por el que la tradición budista sólo tiene en cuenta los centros o *chakras* a partir de *Manipura chakra*, descartando los centros inferiores como *Swadhistana chakra*, el centro sexual, y *Muladhra chakra*, el centro instintivo o raíz.

Por supuesto, siempre desde el respeto a todas las tradiciones, consideramos como más completo el trabajo que integra la activación de todos los *chakras*, incluidos los inferiores, denominados así sólo por encontrarse en la base de la columna vertebral.

Por este motivo, nos atrevemos a sugerir la práctica de *Siddhasana*, la postura perfecta, ya que la activación energética derivada de la suave presión de los talones sobre los *kshe-trams* de *Muladhara* y *Swadhistana chakras* ejerce una sutil pero constante llamada al despertar de la energía *Kundalini*, al tiempo que se realiza un trabajo más completo y equilibrado.

***Siddhasana*, la postura perfecta**

A *Siddhasana* se la conoce como la postura perfecta no porque lo sea en sí misma, sino porque se considera que es a través de ella como se llega a alcanzar el estado de perfección. No obstante, conviene recordar que la postura de meditación, sea la que sea, conviene considerarla siempre como una herramienta, y por lo tanto como un medio, antes que como un fin.

La perfección en la postura

Consideramos que la perfección en la postura no existe, ni dentro del Radja Yoga, ni tampoco en el Hatha Yoga, a pesar de su amplia gama de posturas. La mente gusta de retos y desafíos, por este motivo busca una ilusoria perfección dentro de la postura.

La perfección es una idea que se puede asimilar con el horizonte: cuanto más se camina hacia él, más se aleja. Por lo tanto, no hay motivo para temerla, buscarla o pretenderla, pues nunca se la va a alcanzar.

Además, la perfección no deja de ser otra cosa que un concepto más dentro de la mente, y como tal debe ser trascendido. Por otro lado, el anhelo de perfección genera tensiones innecesarias que pueden llegar a obstaculizar el libre fluir de la energía y la expansión de la consciencia.

Finalmente, tales tensiones, inconscientes en muchos casos, terminan por convertirse en bloqueos que impiden el natural reencuentro de la energía con la consciencia, es decir el reencuentro con nuestra auténtica naturaleza de Ser.

Un anhelo de perfección excesivo puede llevar al practicante a olvidar el motivo primigenio por el que un día comenzó la *Sadhana*, que no es otro que la búsqueda espiritual, llegando a convertir el anhelo de perfección en un objeto de distracción. Es decir, en un camino más por el que extraviarse, antes que encontrarse.

Todo ello sin tener en cuenta el afán competitivo, inherente a la naturaleza humana, que puede despertarse utilizando como telón de fondo un cierto ideal de perfección espiritual envuelto en una atmósfera de práctica de Hatha Yoga.

Bajo este escenario incluso se llegan a organizar en la India “olimpiadas” de *asanas*. Cabe preguntarse: ¿qué sentido puede tener este tipo de eventos que no sea otro que nutrir un ego que busca reconocimiento? Además, qué lejos queda todo ello de la necesaria intimidad que requiere la conexión con el *Atman*, el Sí mismo.

No obstante, que consideremos la búsqueda de la perfección en la postura como un concepto mental más y por lo tanto como un obstáculo, no es indicador de que no sea importante tratar de realizar la práctica de las posturas del mejor modo posible; por supuesto, siempre según las posibilidades y capacidades reales de cada practicante.

Tratar de mejorar la práctica es sin duda un fin noble, siempre y cuando la posible obsesión por la perfección haya sido erradicada en su totalidad. Tal pretensión impediría profundizar en el auténtico sentido del Yoga, que no es otro que el despertar de la consciencia.

Sin olvidar que el anhelo de perfección puede conducir a lesiones físicas, siempre innecesarias. ¿Qué sentido puede tener una práctica tan intensa que llegue a violentar el cuerpo? Ninguno. Además, *Ahimsa*, ausencia de violencia, el primer precepto de los *Yamas** del Yoga, quedaría roto.

* *Yama*: primer peldaño de los ocho que componen el Ashtanga Yoga, los ocho pasos que indicara Patanjali en sus Yoga Sutras.

Radja yoga

De forma habitual, en Occidente se suele conocer al Radja yoga como “yoga mental”. Sin embargo, consideramos que tal definición carece de precisión, ya que la idea que se transmite es que el objetivo de esta rama del Yoga es el control de la mente. Y nada más alejado de la realidad, pues lo que precisamente busca y pretende el Radja yoga es la trascendencia de la mente, no su control.

Trascender, ir más allá, traspasar las diferentes envolturas y estados que configuran el psiquismo del practicante para encontrar aquello que de auténtico y real existe en su interior, este es el verdadero sentido del Radja yoga.

Por este motivo, encontramos más acertada la definición que Swami Vivekananda diera a este tipo de yoga cuando lo denominó “yoga del autoconocimiento”. También podría considerarlo como el “yoga del auto-descubrimiento”, pues su práctica sistemática conduce al descubrimiento de la naturaleza última, esencial y auténtica que cada ser humano es.

La traducción literal de Radja Yoga viene a ser: yoga regio, real. Este tipo de yoga estuvo muy en boga en la India durante el siglo XVI d.C., en especial entre los miembros de la realeza, dando origen a su nombre. En un nivel de explicación más simbólico podría encontrarse en el término “Radja” una referencia oculta al Yo trascendente, considerándolo como el gobernador supremo o rey del cuerpo-mente.

Incluso es posible considerar el término *Radja* como una referencia a *Ishvara*, el Señor o Dios, reconocido por Patanjali

en sus Yoga Sutras como un “Yo” especial entre los innumerables yoes personales, ilusorios e intrascendentes, que configuran la personalidad.

Hay quien ha categorizado al Radja yoga como el yoga real, el auténtico, el yoga verdadero, pero consideramos que esta acepción carece de sentido, pues ¿qué tipo de yoga no es verdadero?

Hatha yoga

Otro tanto de lo mismo ha venido a ocurrir con el Hatha yoga, que en Occidente se le ha terminado por conocer como el “yoga físico”. Quizás esto ha sido debido al deseo exclusivo de bienestar, rasgo que caracteriza a ciertos occidentales por quienes, en algunos casos, se ha llegado a tergiversar la tradición ascética más antigua de la humanidad, convirtiéndola en una gimnasia de moda, un bien de consumo y un producto más para el bienestar.

Todo ello ha sucedido con el único fin de otorgar satisfacción a un estrecho segmento de la población que ha hecho del culto al cuerpo un estilo de vida y en algunos casos también un negocio para oportunistas.

El Hatha yoga es ante todo el yoga del equilibrio. Es la disciplina en la que a través de la práctica de sus posturas corporales se consigue el equilibrio entre las energías vitales y mentales –solares o lunares– existentes en el organismo.

Tal equilibrio sutil viene a ser una condición previa y casi indispensable antes de iniciar el viaje hacia el mundo interior, en dirección hacia el autoconocimiento y también el auto-descubrimiento (ambos términos vienen a ser sinónimos).

El significado literal de Hatha yoga es: “yoga de la fuerza”, o también “el que fortalece” y acondiciona el cuerpo. En círculos más tradicionales se acepta que el término sánscrito “*hatha*” pase a ser la combinación de “*ha*” y “*tha*”, Sol y Luna, los cuales representan a las energías vitales y mentales. No obstante, *Surya* y *Chandra*, solar y lunar, también son aceptados, realizando una evidente alusión al Sol y la Luna.

Sin duda que no quedará quien también guste de ver en tal fusión del Sol y la Luna la unión de *Shiva* y *Shakti*, la simbología tántrica de la consciencia y la energía. No les faltará razón, pues a fin de cuentas no dejan de ser símbolos. Recordemos que el símbolo se creó para expresar aquello que no se puede expresar mediante palabras.

Expresa el Hatha Yoga Pradipika sobre el Hatha yoga:

HYP I. 17 Siendo los *asanas* el primer componente del Hatha yoga deben tratarse primero. Los *asanas* otorgan quietud (física y mental), liberan de enfermedades y dan flexibilidad a nuestros miembros.

Sea como fuere, lo cierto es que las posturas del Hatha yoga acondicionan cuerpo y mente para la conexión consciente con el Espíritu, la cual se produce durante la práctica del Radja yoga a través de la postura del despertar.

Hatha y Radja yoga, una práctica ideal

Sin embargo, lo que viene a suceder es que ambos tipos de yoga –Hatha y Radja– terminan por fusionarse entre sí para quedar fundidos en una sola y continua práctica, ora en movimiento, ora en quietud. Un tipo de yoga sigue al otro como la noche sigue al día, ya que ambos son preparación y también natural consecuencia del otro.

Así, ocurre que al finalizar la relajación, tras una sesión de *asanas*, la mente queda aquietada, receptiva y dispuesta a traspasar las diferentes envolturas que conforman al ego y la personalidad para contactar con la esencia a través de la quietud corporal y el silencio de la meditación.

Retomamos las palabras del Hatha Yoga Pradipika:

HYP II.76 No se puede completar el Hatha yoga sin la práctica del Radja yoga, y viceversa. Por tanto, se han de practicar ambos tipos de yoga hasta obtener el estado de liberación.

La postura del despertar

Al margen de los diferentes tipos de posturas de meditación que existen y de los nombres en sánscrito que se puedan utilizar, a la postura de meditación se la conoce como la “postura del despertar”. Pero ¿por qué este nombre? ¿Qué es lo que se despierta? Lo que se despierta es la consciencia de Ser. Por este motivo tal postura no puede ser cómoda. Pero, paradójicamente tampoco resulta incómoda. ¿Entonces...?

La postura del despertar es ante todo *exigente*. ¿Qué exige? Exige que, una vez instalado en ella, la presencia del meditador esté al cien por cien alerta, lúcida... despierta.

Así pues, el practicante que en verdad anhele el despertar de la consciencia debe elegir la postura más conveniente para su cuerpo, sabiendo que no existe ninguna mejor que otra, ya que en última instancia tal despertar no depende por entero de la postura, sino que confluyen muchos más factores, aunque ciertamente la postura es un elemento potenciador.

Si el cuerpo impone limitaciones que impidan sentarse con las piernas cruzadas sobre un cojín en el suelo, que ello no sea impedimento para la práctica de la meditación, pues es posible instalarse sobre una banqueta que disminuya la presión en piernas y rodillas. Incluso es perfectamente lícito realizar la práctica sentado en una silla, siempre y cuando se evite apoyar la espalda sobre el respaldo.

Comodidad en la postura

La postura del despertar puede ser interpretada como la alegoría de un receptáculo en el cual se van a verter diferentes técnicas. Tales técnicas, al margen de desarrollar la atención y potenciar la concentración, permitirán traspasar las diferentes envolturas y estados que componen al ser humano en el viaje hacia el *Atman*, el Sí mismo, el cual se encuentra aparentemente escondido en el mundo interior, como si de un tesoro oculto se tratara.

Silencio Interior

Escuela de Silencio



ígluv murua tse non murtsón murua

info@silenciointerior.net

www.silenciointerior.net